

Муниципальное казеннное общеобразовательное

учреждение «Круглянская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»** на заседании методического объединения МО учителей Протокол №1 от 30.08.23 г. Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_  | **«СОГЛАСОВАНО»** на заседании методического советаМКОУ «Круглянская СОШ»Протокол №1от 30.08.23 г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **«УТВЕРЖДЕНО»**И.о. директора школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И.ФомичёваПриказ № \_\_\_\_От «30» августа 2023 г. |

 **Адаптированная рабочая программа**

учебного предмета «физическая культура»

для обучающейся 3класса

на 2023-2024учебный год

Рабочая программа разработана учителем

Ильченко Н.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе:

1. Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"; приказ Минобрнауки России № 19707 от 04 февраля 2011 г. «О внесении изменений в ФГОС начального общего образования»);
2. Примерной образовательной программы основного общего образования ОУ;
3. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)
4. Учебного плана МКОУ « Круглянская СОШ» .

Рабочая учебная программа предназначена для учащихся 3 класса (вариант 2) и является одним из основных учебных предметов федеральной части учебного плана школы на учебный год. Программа направлена на развитие и коррекцию познавательной деятельности учащихся с тяжелой степенью умственной отсталости. В зависимости от формы обучения программа может быть модернизирована под дистанционное обучение.

**Цель программы:**повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

**Задачи адаптивной физкультуры**

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные и спортивные игры;

3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2.*Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4.*Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа с данной группой детей выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода, с учётом характера заболеваний.

В 3 классе без отметочное обучение. Основная цель, которого сформировать и развить деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В течение безотметочного обучения проводятся диагностики уровня усвоения знаний и умений учащихся.

В течение года проводится диагностика уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа двух этапов:

1 этап – стартовая диагностика - сентябрь.

Цель: выявить уровень физического развития учащихся и готовность к освоению программного материала.

2 этап – итоговая диагностика - май.

Цель: выявление уровня физического развития учащихся и правильность выполнения техники упражнений.

Данные этапов диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов.

По итогам каждого этапа диагностики заполняется графа знаком, представленным в виде баллов:

**0** баллов – не проявил данное умение (не научился).

**1** балл – демонстрирует умение только с помощью учителя (частично научился).

**2** балла – допускает ошибки при демонстрации умений, требуется частичная помощь учителя.

**3** балла – демонстрирует в работе данное умение самостоятельно.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

Оценка достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пред­метных результатов осуществляется на принципах ин­ди­ви­ду­аль­но­го и дифференцированного подходов. Усвоенные обу­ча­ющимися даже незначительные по объему и эле­мен­тарные по содержанию знания и умения должны выполнять кор­рек­ци­он­но-раз­ви­ва­ю­щую функцию.

***II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.***

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий.

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Плавание», «Велосипедная подготовка».

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой четверти и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во второй четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;

- развитие тактильной чувствительности;

- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;

- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

В разделе «Плавание» основными задачами ставится познакомить детей с правилами личной гигиены, выполнению имитационных движений для плавания руками и ногами.

Раздел «Велосипедная подготовка» размещен в четвертой четверти, в процессе уроков проходит освоение знаний устройства велосипеда.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.

***III. Описание места учебного предмета в учебном плане.***

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного плана АООП предмета адаптивная физическая культура. В примерном годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – третьего класса предусмотрено 68 часов в год, 2 часа в неделю. Продолжительность учебного года составляет 34 недели по 3ччаса в неделю, в соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом учебного заведения на учебный год.

***IV.Ожидаемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.***

**Ожидаемые личностные результаты**

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Ожидаемые предметные результаты**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, игры,*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

2.2 умение передвигаться на лыжах, играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**Базовые учебные действия (БУД).**

Особенности психофизического развития детей определяются нарушениями в освоении ими **базовых учебных действий (БУД).**Программа формирования базовых учебных действий направлена на развитие способности овладевать содержанием адаптированной основной общеобразовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями - вариант 2) и включает следующие *задачи:*

1.Подготовку ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию.

2.Формирование учебного поведения:

* направленность взгляда (на лице говорящего взрослого, на задание);
* умение выполнять инструкции педагога;
* использование по назначению учебных материалов;
* умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3.Формирование умения выполнять задание:

* в течение определенного периода времени;
* от начала до конца;
* с заданными качественными параметрами.

4.Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (упражнения, действия) к другому в соответствии заданием на занятии.

Решение поставленных задач происходит как на занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

*Ожидаемые личностные результаты:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;

- осознание себя как одноклассника, друга;

-самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- готовность к безопасному поведению в обществе.

*Ожидаемые коммуникативные результаты:*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

*Ожидаемые регулятивные результаты:*

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения);

- пользоваться спортивным инвентарем;

- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть в игры);

- работать с учебным инвентарем;

- следовать предложенному плану, работать в общем темпе.

*Ожидаемые познавательные результаты:*

- сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

- пользоваться знаками, терминами, предметами- заместителями;

- наблюдать;

- работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

 ***V.*Содержание учебного предмета**

примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

разработана для проведения 98 уроков (3ч. неделю) в течение учебного года, рабочая программа школы разработана для проведения 102 уроков в течение учебного года (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

**Информация о внесении изменений в авторскую программу и их обоснование:**

Рабочая программа в полном объёме соответствует авторской программе.

Согласно Годовому учебному планы школы АООП разработана для проведения 102 уроков в течение учебного года (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

***Плавание.***

Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием.

***Коррекционные подвижные игры.***

Узнавание волейбольного мяча.Коррекционные игры : «Найди предмет в зале», «Руки все помнят» , «На ощупь» , «Море ,берег». Соблюдение правил *подвижных игр :* «Догони меня, Перепрыгни через ров, «Мой веселый звонкий мяч», «Ловишки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца**,**бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

***Велосипедная подготовка.***

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.

***Лыжная подготовка.***

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом. Выполнение скользящего шага без палок друг за другом. Выполнение скользящего шага по учебному кругу.

***Туризм*.**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

***Физическая подготовка.***

*Построения и перестроения.*Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег*. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). *Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). *Ползание, подлезание, лазание, перелезание.*Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия (на животе, на четвереньках.), перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне, стенку) двумя руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

***VI.*** *Тематический план 3 класс*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | І четвертьКоличество часов | ІІ четвертьКоличество часов | ІІІ четвертьКоличество часов | ІV четвертьКоличество часов | ГодКоличество часов |
| Физическая подготовка | 14 | 11 | 8 | 12 | 45 |
| Коррекционные и подвижные игры | 9 | 11 | 9 | 5 | 34 |
| Лыжи |  |  | 12 |  | 12 |
| Плавание |  | 2 |  |  | 2 |
| Туризм |  |  |  | 2 | 2 |
| Велосипедная подготовка | 4 |  |  | 3 | 7 |
| Количество часов | 27 | 24 | 29 | 22 | 102 |

***VΙΙ. Материально-технического обеспечения образовательной деятельности.***

**Место проведения:**

* Спортивная площадка;
* Класс (для теоретических занятий);
* Спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные, щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Аудио магнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия.

**ΙX. Информационно-методическое обеспечение.**

Информационно-методическое обеспечение образования обучающихся с умственной отсталостью, с ТМНР направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией СИПР, организацией образовательного процесса и обеспечения условий его осуществления.

Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса включает:

* необходимую нормативную правовую базу образования обучающихся;
* характеристики предполагаемых информационных связей участников образовательного процесса;
* доступ к информационным ресурсам различными способами (поиск информации в сети интернет, работа в библиотеке и др.), в том числе к электронным образовательным ресурсам, размещенным в федеральных и региональных базах данных;
* возможность размещения материалов и работ в информационной среде образовательной организации (статей, выступлений, дискуссий, результатов экспериментальных исследований).

**Учебно-методическое обеспечение**

1. **Учебная литература**

Учебник:Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

1. **Научно - методическая литература**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.

2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г

3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.

4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности

5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников. / Под ред. Л.П. Носковой – М.: Педагогика, 2007

6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.

1. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.
2. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.
3. Дмитриев А.А**.**Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.
4. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: www.valeo.edu.ru

**Литература для учащихся**

1. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5. - С. 82 - 86.
2. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970. - С. 32.
3. Журнал физическая культура в школе. 2012 – 2013год.

Календарно-тематический план

по адаптированной физкультуре для 3кл. 2вариант

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | № урока | Тема урока | Количествочасов | Дата | Примечание |
| план | факт |
|  |  | Лёгкая атлетика | 14 |  |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры.Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. | 1 | 5.09 |  |  |
| 2 | 2 | Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно». | 1 | 6.09 |  |  |
| 3 | 3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». | 1 | 12.09 |  |  |
| 4 | 4 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера». | 1 | 13.09 |  |  |
| 5 | 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1 | 14.09 |  |  |
| 6 | 6 | Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 1 | 19.09 |  |  |
| 7 | 7 |  Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.  | 1 | 20.09 |  |  |
| 8 | 8 | Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест» | 1 | 21.09 |  |  |
| 9 | 9 | Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнение на осанку. | 1 | 26.09 |  |  |
| 10 | 10 | Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки. | 1 | 27.09 |  |  |
| 11 | 11 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 1 | 28.09 |  |  |
| 12 | 12 | Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 | 3.10 |  |  |
| 13 | 13 | Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | 4.09 |  |  |
| 14 | 14 | Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 | 5.10 |  |  |
|  |  | Коррекционные подвижные игры | 13 |  |  |  |
| 15 | 1 | Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры.Правила поведения при проведении игр. | 1 | .10.10 |  |  |
| 16 | 2 | Соблюдение правил подвижных игр. Подвижная игра «Зайцы в огороде».Эстафетная палочка. | 1 | 11.10 |  |  |
| 17 | 3 | Коррекционная игра «Перемена мест». Эстафетный бег. | 1 | 12.10 |  |  |
| 18 | 4 | Подвижная игра «Вызов номера». Коррекционная игра «Перемена мест». | 1 | 17.10 |  |  |
| 19 | 5 | Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 | 1810 |  |  |
| 20 | 6 | Коррекционные игры: «Найди предмет в зале». Подвижная игра «Воробышки и вороны» | 1 | 19.10 |  |  |
| 21 | 7 | Подвижная игра «Волки и овцы». Коррекционная игра «На ощупь» | 1 | 24.10 |  |  |
| 22 | 8 | Коррекционная игра «Море ,берег». Подвижная игра «Ловишки» | 1 | 25.10 |  |  |
| 23 | 9 | Командная эстафета. Подвижные игры «Вызов номера». | 1 | 26.10 |  |  |
| 24 | 10 |  Игра «Пятнашки», «Кто быстрее». | 1 | 7.11 |  |  |
| 25 | 11 | Подвижные игры.»Рыбки», «Точно в мишень», « Быстро по местам», «К своим флажкам» | 1 | 8.11 |  |  |
| 2627 | 3 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, -прыжками. Эстафета «Вызов номеров» , «Кто быстрее», « Третий лишний».  | 2 | 9.11 |  |  |
|  |  | Лёгкая атлетика | 6ч. |  |  |  |
| 28 | 1 | Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | 1 | 14.11 |  |  |
| 29 | 2 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Передай другому» | 1 | 15.11 |  |  |
| 30 | 3 | Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй». | 1 | 16.11 |  |  |
| 31 | 4 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | 1 | 21.11 |  |  |
| 32 | 5 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1 | 22.11 |  |  |
| 33 | 6 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». | 1 | 23.11 |  |  |
|  |  | Гимнастика | 5ч. |  |  |  |
| 34 | 1 | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колону по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры». | 1 | 28.11 |  |  |
| 35 | 2 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Гуси-лебеди» | 1 | 29.11 |  |  |
| 36 | 3 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка» | 1 | 30.11 |  |  |
| 37 | 4 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | 1 | 5.12 |  |  |
| 38 | 5 | Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 | 6.12 |  |  |
|  |  | Коррекционные подвижные игры | 11ч. |  |  |  |
| 39 |  | Инструктаж по ТБ. Узнавание волейбольного мяча. Игра «Мой весёлый звонкий мяч» | 1 | 12.12 |  |  |
| 40 |  | Коррекционные игры: «Найди предмет в зале», «Бросай-ка» | 1 | 13.12 |  |  |
| 41 |  | Соблюдение правил *подвижных игр:* «Догони меня», «Перепрыгни через ров» | 1 | 14.12 |  |  |
| 42 |  | Соблюдение правил *подвижных игр:* «Руки все помнят», «Ловишки». | 1 | 19.12 |  |  |
| 43 |  | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Игра «Гуси-лебеди» | 1 | 20.12 |  |  |
| 44 |  | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Игра « Ловишки» | 1 | 21.12 |  |  |
| 45 |  | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.Коррекционная игра «Найди предмет в зале» | 1 | 26.12 |  |  |
| 46 |  | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.Коррекционная игра « Найди предмет в зале» | 1 | 27.12 |  |  |
| 47 |  | Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». | 1 | 28.12 |  |  |
| 48 |  | Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». | 1 | 9.1 |  |  |
| 49 |  | Командная эстафета «Передай-садись». Подвижная игра «Совушка» | 1 | 10.1 |  |  |
|  |  | Плавание | 2 |  |  |  |
| 50 | 1. | Инструктаж по ТБ. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Игра «Ловишки» | 1 | 11.1 |  |  |
| 51 | 2. | Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Коррекционная игра «Море,берег». | 1 | 16.01 |  |  |
|  |  | Гимнастика | 8ч. |  |  |  |
| 52 | 1 | Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | 1 | 17.01 |  |  |
| 53 | 2 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | 1 | 18.01 |  |  |
| 54 | 3 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | 1 | 23.01 |  |  |
| 55 | 4 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Море, берег». Развитие координационных способностей | 1 | 24.01 |  |  |
| 56 | 5 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. ОРУ с обручами. Коррекционная игра «На ощупь». Развитие координационных способностей. | 1 | 25.01 |  |  |
| 57 | 6 | Вис, стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.Игра «Волки и овцы». Развитие силовых способностей. | 1 | 30.01 |  |  |
| 58 | 7 | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». ». Развитие силовых способностей | 1 | 31.01 |  |  |
| 59 | 8 | Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».». Развитие силовых способностей | 1 | 1.02 |  |  |
|  |  | Коррекционные подвижные игры | 9ч. |  |  |  |
| 60 | 1 | Инструктаж по ТБ. Соблюдение правил *подвижных игр:* «Догони меня», «Перепрыгни через ров» на снегу. | 1 | 6.02 |  |  |
| 61 | 2 | Коррекционные игры: «Найди предмет в зале», «Бросай-ка» | 1 | 7.02 |  |  |
| 62 | 3 | Соблюдение правил *подвижных игр:* «Два Мороза», «Цепи кованы» | 1 | 8.02 |  |  |
| 63 | 4 | Соблюдение правил *подвижных игр:* «Руки все помнят», «Ловишки». | 1 | 13.02 |  |  |
| 64 | 5 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Кто первый на санках?» | 1 | 14.02 |  |  |
| 65 | 6 | Катание на санках. Взаимовыручка. | 1 | 15.02 |  |  |
| 66 | 7 | Соблюдение правил *подвижных игр: «Два Мороза», эстафета на санках.* | 1 | 20.02 |  |  |
| 67 | 8 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери Снеговика»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.Коррекционная игра « Найди предмет в снегу» | 1 | 21.02 |  |  |
| 68 | 9 | Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим снежный дом». | 1 | 22.02 |  |  |
|  |  | Лыжная подготовка. | 12ч. |  |  |  |
| 69 | 1 | Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление.Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо» | 1 | 27.2 |  |  |
| 70 | 2 | Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному. | 1 | 28.02 |  |  |
| 71 | 3 | Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки. | 1 | 29.02 |  |  |
| 72 | 4 | Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки. | 1 | 5.03 |  |  |
| 73 | 5 | Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять» | 1 | 6..03 |  |  |
| 74 | 6 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. | 1 | 7.03 |  |  |
| 75 | 7 | Ступающий и скользящий шаг. Ступающий шаг без палок. | 1 | 12.03 |  |  |
| 76 | 8 | Ступающий шаг с палками. | 1 | 13.03 |  |  |
| 77 | 9 | Скользящий шаг без палок. | 1 | 14.03 |  |  |
| 78 | 10 | Скользящий шаг с палками. | 1 | 19.03 |  |  |
| 79 | 11 | Повороты переступанием. Подвижная игра«Быстрый лыжник» | 1 | 20.03 |  |  |
| 80 | 12 | Подъёмы и спуски под склон. Лыжная прогулка. | 1 | 21.03 |  |  |
|  |  | Лёгкая атлетика | 12ч. |  |  |  |
| 81 | 1 | Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |  |  |  |
| 82 | 2 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | 1 |  |  |  |
| 83 | 3 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | 1 |  |  |  |
| 84 | 4 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитиескоростных способностей. Игра «Смена сторон» | 1 |  |  |  |
| 85 | 5 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 86 | 6 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | 1 |  |  |  |
| 87 | 7 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | 1 |  |  |  |
| 88 | 8 | Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. | 1 |  |  |  |
| 89 | 9 | Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» | 1 |  |  |  |
| 90 | 10 | Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» | 1 |  |  |  |
| 91 | 11 | Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки. Подлезание под натянутый шнур. | 1 |  |  |  |
| 92 | 12 | Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Пролезание через гимнастический обруч. | 1 |  |  |  |
|  |  | Коррекционные подвижные игры | 5ч. |  |  |  |
| 93 | 1 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 94 | 2 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 95 | 3 | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 96 | 4 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 97 | 5 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |
|  |  | Туризм | 2ч. |  |  |  |
| 98 | 1 | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). | 1 |  |  |  |
| 99 | 2 | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Турпоход. | 1 |  |  |  |
|  |  | Велосипедная подготовка | 3ч. |  |  |  |
| 100 | 1 | Техника безопасности при езде на велосипеде. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.. | 1 |  |  |  |
| 101 | 2 | Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Катание на велосипеде без помощи. | 1 |  |  |  |
| 102 | 3 | Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.Катание на велосипеде без помощи. | 1 |  |  |  |
|  |  |  | 102 |  |  |  |